

気軽に手軽にニユースポーツ



ニユースポーツは、スポーツの原点である「楽しさの追求」を基本に、いつでも、どこでも、手軽にできるものとして考案されたスポーツの総称です。生涯スポーツへの関心が高まる中、特に、技術や体力が必要な競技スポーツとは違い、子どもからお年寄りまで誰もが楽しめるスポーツとして注目さ

れています。市内でもニユースポーツに取り組む人が増えており、パドルテニスもその一つです。

高梁パドルテニスクラブの皆さんは、第2を除く毎週金曜日、午後7時から2時間程度、市民体育館で練習しています。

パドルテニスは、パドルと呼ばれる板状のラケットと、硬式のテニスボールよりも少し軟らかいボールを使います。コートは、バドミントンのコートと同じくらいの広さです。

「硬式テニスに軟式テニスやバドミントンの要素が加わった感じで、コートが狭い分、速い展開が楽しめます。年齢に関係なく、またスポーツ経験のない人でも、気軽に始めていただければよ」と代表の西井洋介さん(63)。

現在、クラブには大学生から50代まで、約20人が所属しています。メンバーの一人、森光典子さん(41)は「汗を流すのが気持ちいいですね。プレー中に大きな声を出したり、笑ったりすることもストレス発散になっています」。また「みんなできれい



プレーを楽しむ皆さん

とプレーできるのが楽しいです。自分の都合に合わせて、無理なく参加できるので続けられます」と西恵子さん(41)は始めて約1年という富田久子さん(60)は「最初のころはボールが打てず、力の加減も分からなくて…。今はいくらかこつもつかめ、体を動かすのが楽しいですよ」と話されます。

「貸出用ラケットもありますので、皆さん、練習日に気軽に体験に来てください」と西井さん。たかはしコミュニケーション・スポーツクラブ「ピオーネ」(6ページ参照)でも体験できます。

ニユースポーツは、ソフトバレーボールやペタンクなど、たくさん種類があります。皆さんも、ぜひ始めてみませんか。

生涯スポーツを 楽しみましょう



体育指導委員
三浦宇太郎さん(60)
(川上町七地)

市民の皆さんのスポーツ振興や指導助言を行う私たち体育指導委員が、市内には65人います。

私の担当する川上地域では、研修で習ってきたことを、ニユースポーツ講座などで皆さんに紹介しています。また、市全体の行事の歩け歩け大会、ニユースポーツ大会等の企画・運営や、各種スポーツ行事の補助員として活動しています。

いつでも、どこでも、誰でもスポーツを楽しむことができます。と思っています。体育指導員は、いろいろな競技スポーツやニユースポーツの指導ができます。地域でスポーツ行事を行う場合など、要請があれば出向きますので、よろしくお願ひします。一緒にスポーツを楽しみましょう。

遊び感覚でスポーツを

スポーツをすることが好きでスポーツ少年団等に加入して競技スポーツに取り組んでいる子どもがいる一方、スポーツが苦手な子どももいます。

そうした子どもも遊び感覚で楽しくスポーツができるのが、ニュースポーツやスポーツ・レクリエーションです。スポーツの楽しみ方も一人ひとり個



楽しくボールを追う参加者

性があると考え、一人ひとりにあったスポーツを支援していかなければなりません。

たかはしレクリエーション協会が小学生を対象に月2回程度行っている「あそびの城」にも、スポーツ・レクリエーションの要素が工夫されています。

10月5日、勤労青少年ホームでの「あそびの城」では、新聞紙を使って体を動かしました。新聞紙を丸めてスティックにして行うホッケーや1枚の新聞紙の上にボールを載せてリレーする慎重リレー、新聞紙をハードルに見立てて走る新聞紙ハードルなどを行い、参加した子どもたちは、楽しく汗を流していました。

〈大学生も手助け〉

各地域で行われる運動会やスポーツ競技などで、吉備国際大学や順正短期大学などの学生が、スタッフや参加者としてかかわることがあります。

この日の「あそびの城」でも学生たちは、進行の補佐役や参加者として、

子どもとの触れ合いは貴重な時間



吉備国際大学
社会福祉学部
社会福祉学科4年
鈴木 弥さん

地域で行われた運動会にも参加させてもらったことがあります。今回の「あそびの城」には、レクリエーションインストラクターの資格を取るためもあって参加しています。

普段は大人とかわる時間が多いので、こうした子どもとの触れ合いは、大学では味わえない貴重な時間となっています。

子どもへの説明などは、どういう言葉で、どの程度話せば分かってくれるのかを考えなければならず、勉強させられます。

将来は、児童養護施設等で子どもとかわるような仕事に就きたいと考えています。ここでの体験は、私にとって社会に出るための準備の一つともいえます。



「私たちも参加しました」。吉備国際大学の皆さん

子どもたちと触れ合っていました。

ボランティアとして参加している安藤ひろ子さん(64)は「子どもたちの中に

は、まだ協調性に欠け、輪の中に入れない子もいます。そうした時など、学生さんがいてくれることで目が行き届き大変助かります。子どもたちもお兄ちゃん、お姉ちゃんと慕っていますよ」と話されます。

吉備国際大学では、市民と学生の交流を深めることを目的として、サークル(部活動)を中心に、スポーツ行事に限らず、地域のイベントやボランティア活動などのお手伝いをしています。「あそびの城」に関するお問い合わせは、スポーツ振興課へ。